# Activités Recréatives

YMCA

# Recreational Activities

## TUESDAY & THURSDAY EVENINGS

### SKI FITNESS

- A great way to shape up for the ski season
- 2 classes per week
- Co-ed
- In a relaxed, friendly atmosphere.

INSTRUCTOR: Leo Robitaille

## MONDAY, WEDNESDAY & FRIDAY MORNINGS

### LADIES FITNESS

- 3 classes per week
- use of pool
- use of facilities on class days

INSTRUCTOR: Ilene Yale

## TUESDAY & THURSDAY EVENINGS

### GUITAR LESSONS

- Solos
- Harmony
- Performance
- Reading
- Writing
- Theory

Beginner or intermediate classes.

INSTRUCTOR: Lawrence Gilman

## FRIDAY EVENINGS

### BADMINTON

- 3 courts
- regular use of video
- recreational play with instruction
- special practice for tournament play.

INSTRUCTOR: Allan Stephanik

## LES MARDI ET JEUDI SOIRS

### LE CONDITIONNEMENT AU SKI

- une préparation complète pour la saison de ski
- 2 cours par semaine
- mixte
- une ambiance chaleureuse

INSTRUCTEUR: Leo Robitaille

## LES LUNDIS, MERCREDI ET VENDREDI MATINS

### CLASSES DE CONDITIONNEMENT POUR DAMES

- 3 cours par semaine dont
- un cours dans la piscine
- accès à la salle d'exercices les jours de classe

INSTRUCTEUR: Ilene Yale

## LE MARDI OU JEUDI SOIR

### LES LECONS DE GUITARE

- les solos
- l'harmonie
- le contrepoint
- la performance
- le solfège
- la théorie

Pour débutants et intermediaires.

INSTRUCTEUR: Lawrence Gilman

## LES VENDREDI SOIRS

### LE BADMINTON

- 3 courts
- utilisation régulière du video
- jeu libre (avec instructeur)
- entraînement special pour tournois

INSTRUCTEUR: Allan Stephanik

SESSION 1 SEPT. - DEC.

SESSION 2 JAN. - MAR.

SESSION 3 AVR. - JU.

POUR DE PLUS AMPLES
RENSEIGNEMENTS, CONTACTEZ:

LE CENTRE D'INSCRIPTION
1441 RUE DRUMMOND
TEL: 849-5331
LOCAL 711 & 712

FOR MORE INFORMATION,
CONTACT:

THE MEMBERSHIP CENTRE
1441 DRUMMOND ST.
TEL: 849-5331
LOCAL 711 & 712